

Organización y país: I&F, Irlanda

Nombre de la actividad: Dinámicas de resolución de conflictos – Ejercicio de respiración

Resumen (¿Qué voy a aprender?):

En este ejercicio aprenderás a abordar las situaciones de conflicto con más calma.

Se utiliza en las multinacionales más modernas de hoy en día. Estas empresas han aprendido que la productividad mejora realmente cuando se tienen en cuenta las emociones humanas en el trabajo.

Objetivo (¿Para qué lo voy a aprender?):

Esta actividad me permitirá tener una primera aproximación a las emociones que siento cuando estoy resolviendo un conflicto.

Seré más eficiente y racional, esto me convertirá en un referente como potencial líder en la empresa y con mis superiores.

Materiales:

Ejercicios para relajarse en el trabajo:

<https://www.forbes.com/sites/amymorin/2015/07/29/5-powerful-stress-relievers-you-can-do-at-your-desk/?sh=19a139d13cc6>

Vídeos:

El secuestro de la Amígdala:

<https://www.youtube.com/watch?v=9u3UvXqArqs>

Tiempo: Tiempo total estimado 30 minutos (puede acortarse)

Destinatarios: Profesionales que trabajan en la misma empresa, idealmente de diferentes departamentos

Instrucciones para los facilitadores:

El objetivo de esta actividad es aprender a calmarse en una situación de conflicto antes de analizarla y resolverla.

La duración de la actividad es de 15 minutos como máximo.

Se puede realizar con grupos de distintos tamaños.

El espacio debe ser lo suficientemente grande como para que los participantes puedan formar un círculo.

Tareas y procedimiento:

Fase 1:

1. El facilitador comienza la actividad explicando que cuando nos encontramos en una situación de conflicto se produce una reacción emocional y fisiológica.
 - a. Utiliza el vídeo del secuestro de la Amígdala.
2. Los participantes deben comprender que las emociones pueden interferir negativamente en la solución racional y eficiente de un problema.
3. La explicación debe adaptarse al tipo de empresa y de equipo.
4. Puede parecer una actividad ideal para niños, que lo es, pero también es adecuada para adultos con problemas de control de la ira.

Fase 2:

1. Los participantes iniciarán un ejercicio de respiración para inflarnos como globos.
2. En primer lugar, se realizan respiraciones profundas estando de pie y con los ojos cerrados.
3. A medida que se llenan los pulmones de aire, se levantan los brazos.
4. Este paso se repite varias veces, las suficientes para que todos hayan aprendido a hacer el ejercicio correctamente.
5. A continuación, sueltan el aire y empiezan a simular que se arrugan como globos, desinflándose hasta caer al suelo.
6. Este ejercicio se repite varias veces.

7. Cuando han pasado unos minutos y se han relajado, se les invita a beber agua.
8. Finalmente, se les pide que se sienten y se sonrían entre ellos.

Conclusión y evaluación:

Después de esta actividad es bueno tomarse un par de minutos para estar tranquilo y en silencio.

El formador y los participantes notarán los beneficios de estar más tranquilos antes de resolver un problema.

El formador puede preguntar a los participantes cómo se sienten, qué emociones han sentido, qué frustraciones tienen y si tienen miedo de hablar abiertamente del asunto.

A partir de esta nueva realidad, más tranquila y humana, se puede empezar a afrontar la situación con el objetivo de encontrar una solución común y eficaz para todos.